



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 09.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



И.А. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

**Завтрак**

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Кофейный напиток с молоком.</i>	ккал-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-31, Углеводы-7	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-608, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-79	<b>75-00</b>

**Обед**

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком</i>	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	<b>Итого за Обед</b>	ккал-837, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-109	<b>96-00</b>

**Полдник**

100	<i>Гребешок "Школьный"</i>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	<i>Напиток кисломолочный Ряженка</i>	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	<b>45-00</b>

Зав. производством

*С.И. Макарова*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*

Брюнчугина Е.Н.